Weitere Tipps für das Begleiten von Focusing-Prozessen

Ann Weiser Cornell

aus: The Focusing Teacher's Manual – Part 1 (S. 114 – 120)

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Auch während der Begleitung darfst du etwas erklären

Wenn du bemerkst, dass die fokussierende Person Informationen über den Focusing-Prozess gebrauchen könnte, ist es in Ordnung, diese anzubieten – sogar mitten in einer Sitzung. Deshalb achte ich darauf, ob der Prozess der fokussierenden Person dazu einlädt oder danach verlangt. Dafür muss die Person nicht die Augen öffnen. Diese kleine „Unterweisung" kann in wenigen Sätzen ganz fließend geschehen, ohne den Verlauf der Sitzung zu unterbrechen.

Begleiter:in:	„Vielleicht könntest du dazu einfach Hallo sagen."
Fokussierende Person:	„Ich weiß nicht, wie man Hallo sagt."
Begleiter:in:	„Nun, das ist wie ein kleines inneres Nicken, als würdest du gewissermaßen sagen: ‚Ich weiß, dass du da bist.'"
Fokussierende Person:	„Ach so, okay."

Ein weiteres Beispiel:

Begleiter:in:	„Nimm einfach wahr, wie du beschreiben würdest, was da ist."
Fokussierende Person:	„Es ist schwer zu beschreiben … Es tut mir leid, dass das so lange dauert."
Begleiter:in [erklärend]:	„Es ist völlig in Ordnung, dass dieser Teil des Prozesses Zeit braucht."
Begleiter:in [anleitend]:	„Nimm dir alle Zeit, die du brauchst, um zu spüren, wie diese Stelle beschrieben werden möchte."

Focusing ist etwas, in das eine Person eintauchen und aus dem sie auch wieder auftauchen kann. Manchmal kommt sie ein wenig heraus, öffnet die Augen, fast so, als würde sie eine Pause vom Focusing

machen. Auch das würde ich als Einladung aus ihrem Prozess verstehen, Informationen und Hilfe anzubieten – häufig dann auch etwas ausführlicher.

Wenn etwas verschwindet

„Es ist weg."

„Ich spüre das nicht mehr."

Wenn etwas verschwindet, kann ein möglicher Grund sein, dass die begleitende oder die fokussierende Person gerade eine Intervention – meist eine Frage – eingebracht hat, die zu stark war. Wenn das der Grund ist, besteht die „Abhilfe" darin, die Frage beiseitezulassen und zu der letzten Art zurückzukehren, in der der Felt Sense erlebt wurde.

Es gibt jedoch noch andere Situationen, in denen ein Felt Sense verschwindet. Wir haben herausgefunden, dass dabei vor allem drei mögliche Vorgänge eine Rolle spielen. Erstens kann es etwas so Schwaches, Vages oder Subtiles sein, dass das Verschwinden einfach zu seiner Eigenart gehört.

Focusing ist eine Fähigkeit der Wahrnehmung. Menschen schweifen manchmal ab und verlieren ihre Konzentration. Wir sollten das nicht als „Widerstand" deuten, sondern einfach helfen. Es ist ein wenig so, als würde man die Stelle verlieren, an der man gerade war, und sie dann wiederfinden. Besonders Menschen mit einem entfernten Prozess erleben möglicherweise dieses Verblassen und Wiederauftauchen. Für sie ist das ganz natürlich.

Fokussierende Person: „Ich glaube, ich habe es verloren."

Begleiter:in: „Bleib einfach an der Stelle, an der es war, und lade es ein, wieder da zu sein." [Beachte: kein Spiegeln! Das Verlorenhaben ist kein gegenwärtig gespürtes Erleben. Deshalb hilft es der fokussierenden Person nicht, wenn wir es spiegeln.]

Wenn es zuvor eine mögliche Beschreibung und/oder einen Ort im Körper gab, kann die begleitende Person oft schon dadurch helfen, dass sie diese erwähnt.

Fokussierende Person: „Ich glaube, ich habe es verloren."

Begleiter:in: „Da war also etwas in deinem Bauch … und du hast gespürt, dass es eine Enge war …"

Fokussierende Person: „Oh, da ist es wieder."

Ich stelle mir das so vor, dass wir bereit und fähig sind, ein oder zwei Schritte zurückzugehen, bis wir den Faden wiederfinden, an dem wir anknüpfen können, um weiterzugehen.

Wenn der Felt Sense dadurch entstanden ist, dass die Person in ein Thema hineingespürt hat, kann diese Einladung wiederholt werden.

Fokussierende Person: „Ich glaube, ich habe es verloren."

Begleiter:in: „Du hast also in deinem Körper gefragt: Wie geht es mir mit dieser ganzen Beziehungssache?"

Fokussierende Person: „Ein Knoten im Bauch."

Eine Sache, in der neue Focusing-Personen oft noch wenig Übung haben, ist, mit ihrer Aufmerksamkeit bei einem Thema zu bleiben oder immer wieder zu ihm zurückzukehren. Dabei können wir helfen. Wenn die fokussierende Person beispielsweise sagt, dass jetzt alles verschwunden ist, können wir die Einladung aus dem Lead-In noch einmal geben: „Wenn du dich also an diese ganze Situation erinnerst, daran, dass Beziehungen schwierig gewesen sind … Irgendwie ist das alles gerade in dir da …"

Immer wenn ein Felt Sense zurückkehrt, ist es wahrscheinlich hilfreich, die Beschreibung noch einmal kurz zu überprüfen: „Und vielleicht kannst du schauen, ob ‚eng' noch immer das richtige Wort dafür ist." Manchmal braucht es eine neue Beschreibung.

Entsprechend unserer Ausrichtung auf das, was jetzt gegenwärtig ist, geht es nicht so sehr darum, den früheren Felt Sense zurückzuholen, sondern vielmehr darum, wahrzunehmen, was jetzt da ist.

Fokussierende Person: „Ich glaube, ich habe es verloren."

Begleiter:in: „Da war also etwas in deinem Bauch und du hast gespürt, dass es eine Enge war."

Fokussierende Person: „Jetzt ist es nicht mehr da."

Begleiter:in: „Dann nimm wahr, wie du beschreiben würdest, wie es sich jetzt in deinem Bauch anfühlt."

Fokussierende Person: „Jetzt ist es eher flau …"

Beachte allerdings: Wenn etwas schwächer wird, ist das nicht dasselbe wie ein Verschwinden.

Fokussierende Person: „Es ist fast weg." ODER „Es hat sich gelockert." ODER „Es ist schwächer geworden."

Begleiter:in: [spiegelt zunächst und fährt dann fort:] „Und auch wenn es fast weg ist [oder was auch immer die Person gesagt hat], spürst du vielleicht, dass es noch da ist, wenn auch nur ein bisschen."

Fokussierende Person: „Ja, es ist noch da."

Begleiter:in: „Dann könntest du ihm vielleicht einfach weiterhin Gesellschaft leisten, so wie es jetzt ist …"

Dass etwas verschwindet, kann auch damit zusammenhängen, dass ein innerer Anteil schüchtern ist oder ein noch nicht anerkannter Teil es erschwert, bei dem ersten zu bleiben.

Phasen der Stille

Woran kannst du erkennen, ob eine Phase der Stille für eine fokussierende Person fruchtbar ist oder nicht? Achte zunächst auf ihr Gesicht und ihren Körper sowie auf dein intuitives Gespür für sie. Prüfe, ob du erkennen kannst, wie wahrscheinlich es ist, dass sie in der Stille mit etwas Fruchtbarem beschäftigt ist. Wenn in einem Menschen Focusing geschieht, liegt oft eine Art ruhiger, gesammelter Aufmerksamkeit über ihm. Sieht die Person so aus, als würde sie fokussieren? Wirkt sie ruhig, aufmerksam, interessiert, abwartend? Oder wirkt sie unruhig, vielleicht mit umherwandernden Augen, die nach oben gerichtet sind – selbst bei geschlossenen Augen – als würde sie nachdenken? All diese Hinweise zusammengenommen ermöglichen uns Vermutungen darüber, was in solchen Phasen der Stille geschieht.

Erinnere dich außerdem daran, was vor der Stille passiert ist. Wenn du eine Frage gestellt hast, deren Beantwortung nicht lange dauern sollte, oder einen Vorschlag gemacht hast, auf den eine Reaktion nicht viel Zeit brauchen dürfte, dann melde dich früher wieder. Wenn du gesagt hast: „Nimm wahr, ob das Wort ‚eng' zu dem Gefühl in deiner Brust passt", würden wir nicht erwarten, dass das sehr lange dauert. Wenn du dagegen vorgeschlagen hast: „Verbringe einfach etwas Zeit damit", würde das natürlich länger dauern.

Wenn Menschen Focusing bereits kennen, können wir ihren Phasen der Stille stärker vertrauen. Sind sie dagegen neu im Focusing, müssen wir während dieser Phasen genau auf sie achten – und etwas tun, wenn wir den Eindruck haben, dass sie Hilfe brauchen.

Ich bin während der Stille einer Person sehr aktiv – innerlich aktiv. Innerlich stelle ich einfühlsame Vermutungen an oder erspüre empathisch – tatsächlich fühlt es sich wie etwas zwischen Spüren und Vermuten an –, was sie in ihrer Stille wahrscheinlich gerade tut. Dadurch kann ich einschätzen, ob die Stille länger dauert, als vermutlich sinnvoll ist, und ich irgendwie eingreifen sollte. So bin ich auch darauf vorbereitet, Hilfe anzubieten, weil ich innerlich vorwegnehme, was sie hoffentlich gerade tut. Wenn sie dann auftaucht und beispielsweise fragt: „Was sollte ich noch einmal machen?", bin ich bereit, ihr weiterzuhelfen.

Am liebsten greife ich in eine Phase der Stille ein, indem ich ausspreche, was die Person meiner Vermutung nach gerade tut. Es ist eine Art Spiegeln, obwohl sie nichts gesagt hat.

Ein Beispiel: Die fokussierende Person hat eine Stelle beschrieben, die schwer und traurig ist. Ich habe ihre Worte gespiegelt und sie eingeladen, bei dieser Stelle zu sein und ihr Gesellschaft zu leisten. Dann sage ich: „Vielleicht möchtest du spüren, wie es sich aus ihrer Sicht anfühlt."

Es entsteht Stille. Währenddessen spüre ich aktiv hin, versuche mich einzufühlen und vermute, was in ihr vorgehen könnte. Dadurch bekomme ich ein recht gutes Gespür dafür, wie lange das ungefähr dauern dürfte. Nach einiger Zeit sage ich vielleicht: „Und du spürst es dort, spürst seine Stimmung." Das soll nur eine andere Formulierung für meinen vorherigen Vorschlag sein, kein neuer Vorschlag (und es ist auch nicht als Vorschlag formuliert). Ich spreche einfach aus, was meiner Ansicht nach – und hoffentlich – gerade geschieht.

Dabei formuliere ich meine positivste Vermutung. Wenn die Person möglicherweise abgeschweift ist, vielleicht aber auch bei dem Gefühl geblieben ist, sage ich nicht: „Du bist abgeschweift." Ich sage: „Und du spürst es dort …"

Wenn genau das gerade geschieht, unterbricht meine Äußerung den Prozess nicht und kann der Person helfen, auf Kurs zu bleiben. Wenn es nicht geschieht, wird sie dadurch angeregt, mir zu sagen, dass sie gedanklich woanders gelandet ist.

Ein weiteres Beispiel: „Vielleicht könntest du einfach dabei bleiben …“ [Zeit vergeht.] „Nimm einfach wahr, wie das ist, während du weiter dabei bleibst.“

Diese Art der ruhigen, unaufdringlichen Unterstützung hilft Menschen, bei ihrem Prozess zu bleiben, ohne daraus eine große Sache zu machen. Sie unterbricht weniger als die nachfolgend beschriebenen Eingriffe in Phasen der Stille. Das Schöne an meiner Vorgehensweise ist außerdem: Wenn die Person tatsächlich das tut, was du aussprichst, bestätigst du sie darin. Würdest du stattdessen einen neuen Vorschlag geben, könnte sie den Eindruck bekommen, sie solle etwas tun, was sie ohnehin schon tut. Und wir bleiben in Kontakt. Die fokussierende Person kann hören, dass du da bist.

Wenn deine positive Vermutung nicht ausreicht, um dir wieder Vertrauen zu geben, dass die Person in der Stille gerade fokussiert, und sie weiterhin nichts sagt, ist ein deutlicherer Eingriff nötig. Hier sind einige Möglichkeiten:

„Wenn es sich stimmig anfühlt, kannst du mir sagen, was du jetzt wahrnimmst.“

„Ich frage mich, wie es dir damit gerade geht.“

„Wenn du bereit bist, etwas darüber zu sagen, wie es dir damit geht, würde ich es gern hören.“

„Ich bin neugierig, was bei dir gerade geschieht.“

„Ich möchte einfach kurz nachfragen, wie es dir damit geht.“

Beachte, dass keine dieser Äußerungen als Frage formuliert ist. Fragen sind meistens unpassend, weil sie eine sofortige Antwort verlangen. Du kannst üben, Fragen als Feststellungen („Wie geht es dir damit?“ → „Ich frage mich, wie es dir damit geht.“) oder als Vorschläge („Und wenn sich dieser Vorschlag nicht richtig anfühlt, lass es mich einfach wissen.“) umzuformulieren. Hebe dir direkte Fragen für Situationen auf, in denen eine sehr schweigsame fokussierende Person möglicherweise in einen veränderten Bewusstseinszustand geraten ist und du sie wirklich dazu bewegen möchtest, sofort zu sprechen. („Wie geht es dir damit?“ „Was passiert gerade bei dir?“)

Vielleicht spürst du selbst, dass du wieder Kontakt herstellen musst. Dann kannst du das als dein eigenes Bedürfnis benennen: „Ich brauche gerade einfach einen kurzen Kontakt zu dir, um zu erfahren, wo du bist.“

Sobald du in eine Phase der Stille eingreifst, erfährst du viel. Wenn die Person dir zum Beispiel sagt, dass sie abgeschweift war, würdest du bei der nächsten Stille weniger lange warten. Wenn sie sagt: „Ja, da entsteht gerade etwas, es formt sich noch“, würdest du beim nächsten Mal länger warten.

Du kannst auch sagen: „Ich möchte dich nicht unterbrechen, wenn bei dir gerade etwas geschieht. Aber wenn du nicht mehr weiterweißt oder meine Hilfe brauchst, lass es mich bitte wissen.“

Wenn du einen Vorschlag gemacht hast und bereits einen anderen bereithältst, falls der erste nicht funktioniert, kannst du das während einer Phase der Stille sagen: „Falls das nicht funktioniert, hätte ich noch etwas anderes, das du ausprobieren könntest.“ Oder: „Ich habe noch einen weiteren Vorschlag, wenn du ihn hören möchtest.“ Warte dann, bis die Person dich darum bittet oder dir sagt, dass der erste Vorschlag doch funktioniert.

Manchmal weiß eine Person nicht, dass du gern von ihr hören möchtest. Du kannst deine Anleitungen so formulieren, dass darin bereits die Art der Rückmeldung enthalten ist, die du dir wünschst: „Nimm dir Zeit. Und wenn du etwas bemerkst, kannst du es mich wissen lassen." „Sag mir Bescheid, wenn du eine Möglichkeit gefunden hast, das zu beschreiben."

All das bezieht sich auf Phasen der Stille, die auf Anleitungsvorschläge folgen. Anders ist es, wenn nach deinem Spiegeln Stille entsteht. Bei einer neuen Focusing-Person hast du dann kaum eine Vorstellung davon, was in dieser Stille geschieht, weil du keinen Vorschlag gemacht, sondern nur gespiegelt hast. Deshalb würde ich empfehlen, bei Menschen, die neu im Focusing sind, fast jedes Spiegeln mit einem Vorschlag zu verbinden oder statt des Spiegelns einen Vorschlag zu machen. Dann weißt du zumindest, was die Person in der anschließenden Pause zu tun versucht.

Wann wir Fragen brauchen – und wie wir sie stellen

Manchmal ist bei deiner fokussierenden Person ganz offensichtlich etwas im Gange, du weißt aber nicht genau, was. Manchmal musst du es auch gar nicht wissen. Doch manchmal ist ebenso offensichtlich, dass die Person Hilfe braucht, und um ihr helfen zu können, musst du herausfinden, was gerade geschieht. Es ist in Ordnung, nachzufragen. Am sanftesten dürfte es sein, deine Frage mit „Ich frage mich …" zu beginnen.

Begleiter:in:	„Vielleicht könntest du in diese unruhige Stelle hineinspüren und wahrnehmen, was daran noch beschrieben werden möchte."
Fokussierende Person:	[Stille, dann öffnet sie die Augen.] „Ich glaube, ich bin gegen eine Wand gestoßen."
Begleiter:in:	„Da ist noch etwas hinzugekommen."
Fokussierende Person:	„Nein, ich stecke fest."
Begleiter:in:	„Ich frage mich, ob du mir etwas genauer sagen kannst, was gerade da passiert ist und was sich für dich nach ‚Feststecken' anfühlt."
Fokussierende Person:	„Die einzigen Worte, die kommen, sind dieselben wie letzte Woche: ‚in einer Zwickmühle'. Und ich weiß, dass eigentlich etwas Neues kommen sollte."
Begleiter:in:	„Ah! Wenn das die Worte sind, die kommen, dann lass sie uns dem Gefühl anbieten …"

Bestätigung und Ermutigung

Zu den Aufgaben einer Focusing-Begleiter:in gehört es unter anderem, die fokussierende Person zu bestätigen und zu ermutigen – besonders in einer ersten Sitzung. Ich meine damit nicht die Bestätigung ihres Lebens oder ihrer Entscheidungen, sondern schlicht die Bestätigung ihres Focusing-Prozesses. Sie lernt eine neue Fähigkeit und dabei hilft Ermutigung.

Wenn wir eine neue Fähigkeit erlernen, kann schon der leiseste Anflug von Kritik, Ungeduld oder Frustration seitens der Person, die sie uns vermittelt, sehr groß erscheinen. Ich als Begleiterin muss in Self-in-Presence bleiben. Ich muss meine empathische Haltung gegenüber der Person aufrechterhalten und mich daran erinnern, wie schwierig es sein kann, Focusing zum ersten Mal auszuprobieren.

Wenn Menschen zum Beispiel sagen: „Tut mir leid, ich war abgelenkt, meine Gedanken sind abgeschweift.“, antworte ich: „Wie gut, dass du das bemerkt hast!“ oder „Das ist großartig, dass dir das bewusst geworden ist.“ Und das ist keine Technik – ich meine es wirklich so.

Ich gehe davon aus, dass Focusing (unter anderem) eine körperliche Fähigkeit ist, ähnlich wie ein Instrument zu spielen oder Tai-Chi zu praktizieren. Es gibt keinen Grund für Scham oder Schuldgefühle, wenn man es beim ersten Mal nicht vollkommen beherrscht. Deshalb sage ich Menschen während einer Sitzung manchmal sehr ermutigende Dinge wie: „Genau so! Gut!“ Ich sehe mich dabei fast wie eine Sporttrainerin, die sagt: „Genau so hältst du den Schläger! So ist es richtig, jetzt hast du es!“